

## Беседа: «Здоровые привычки – здоровый образ жизни»

**Цель:** Уточнить полезные и вредные привычки человека.. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### **Ход:**

- Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:

\* Что такое привычка?

\* Какие бывают привычки?

\* Что помогает человеку отказаться от вредных привычек и способствует укоренению потребности в полезных привычках?

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

Давайте перечислим, что относится к полезным и к вредным привычкам.

### Вредные привычки:

Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, прием наркотиков.

### Последствия вредных привычек:

Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма, болезненность.

### Полезные привычки:

Занятия спортом, активный отдых, соблюдение правил гигиены.

### Последствия полезных привычек:

Жизнь без болезней, умение стойко переносить любые трудности, доброе и уважительное отношение окружающих, любовь детей.

### **Теперь давайте поговорим о ваших привычках:**

Какие у вас есть вредные и полезные привычки? (ответы детей)

Что повлияло на формирование ваших привычек? (ответы детей)

В чем мешают вам вредные привычки? (ответы детей)

Каковы последствия ваших вредных привычек? (ответы детей)

От каких привычек вы хотели бы избавиться? (ответы детей)

Самой распространенной вредной привычкой является курение. В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

7 апреля – Всемирный день здоровья.

1 июня – День защиты детей.

27 июня – День физкультурника.

31 мая – День борьбы с курением.

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.

11 сентября – Общероссийский день трезвости.

21 марта – Международный день Земли.

5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.

9 сентября – Всемирный день красоты.

### **Какие же мы можем сделать выводы?**

Привычки бывают полезные и вредные.

Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.

Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, старается удовлетворять свои потребности в удовольствиях.

Привычки меняют характер и судьбу человека, но как вы уже поняли, не всегда в лучшую сторону .

Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.